

# lilavie...

Fiche  
N°8

L'actualité facile à comprendre

Présente :

L'alimentation,  
ça nous  
questionne tous !



L'info,  
c'est  
clair !

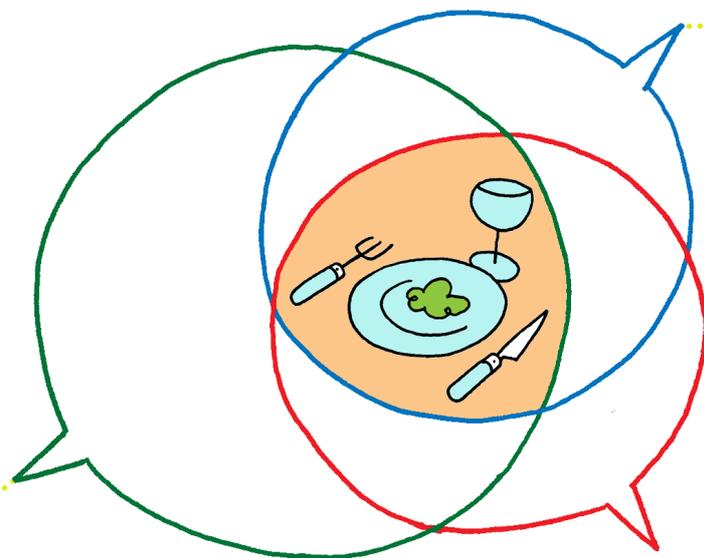
# Tous concernés

L'alimentation est un sujet qui nous touche tous...  
Nous sommes tous des mangeurs !

**Mais que mettons-nous dans nos assiettes ?**

**Comment vivent les agriculteurs qui nous nourrissent ?**

**Comment s'alimenter en respectant l'environnement et  
en protégeant sa santé ?**



# Alimentation : au travail !

Depuis le mois de juillet jusqu'au mois de novembre 2017, des **États généraux** sont organisés à la demande du Président Emmanuel Macron.

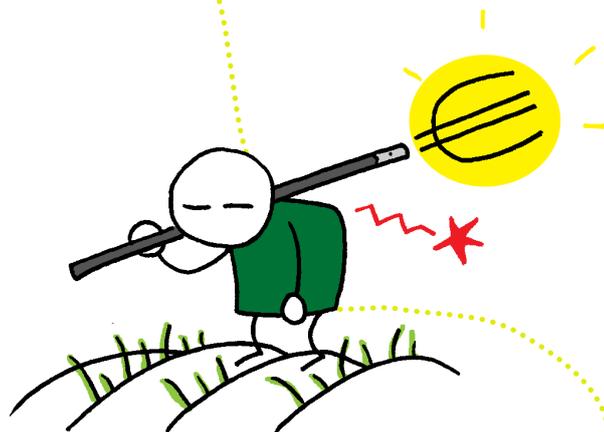
C'est quoi ? Ce sont des ateliers, des rencontres, des échanges qui réunissent les professionnels (agriculteurs, grands magasins...), les associations de consommateurs ou de défense de l'environnement, bref tous ceux qui ont un lien avec l'alimentation. **L'idée est de parler des problèmes rencontrés et de chercher des solutions.**

## Les agriculteurs en souffrance

Aujourd'hui, en France, les agriculteurs ont beaucoup de difficultés à vivre de leur travail. En 2016, un agriculteur sur deux gagnait moins de 350 euros par mois. Pourtant, certains travaillent 7 jours sur 7 pour s'occuper de leurs animaux. Ils sont très nombreux à faire plus de 50 h par semaine. Mais leurs coûts professionnels augmentent : le prix pour la location des terres, les cotisations sociales, les aliments pour les animaux, les machines agricoles... Les industriels (par exemple qui fabriquent des yaourts à partir du lait), les grands magasins... les paient de moins en moins bien. Ils baissent les prix pour plaire aux consommateurs.

Le nombre de suicides d'agriculteurs aurait été multiplié par trois en 2016.

Une des questions posées par les États généraux est :  
**comment payer les agriculteurs à un prix qui leur permette de bien vivre ?**



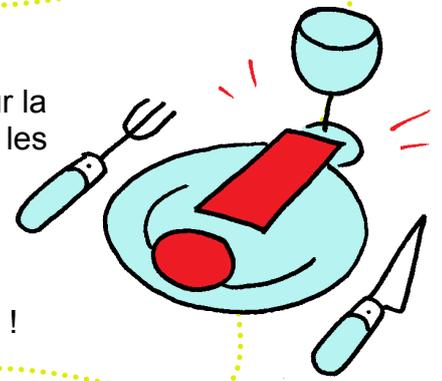
## Les attentes des consommateurs

Les consommateurs sont de plus en plus nombreux à souhaiter une alimentation de qualité, bonne pour la santé et respectueuse de l'environnement. Comment les agriculteurs peuvent-ils répondre aux attentes des consommateurs ? Les consommateurs sont-ils prêts à changer leurs habitudes ?



# De mauvaises habitudes alimentaires

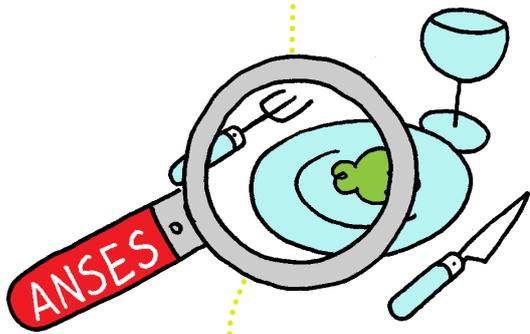
L'alimentation a un rôle important sur la santé. Mal manger, c'est augmenter les risques de cancer, de maladies du cœur, de circulation du sang, de diabète, d'obésité...



Les Français ont des progrès à faire !

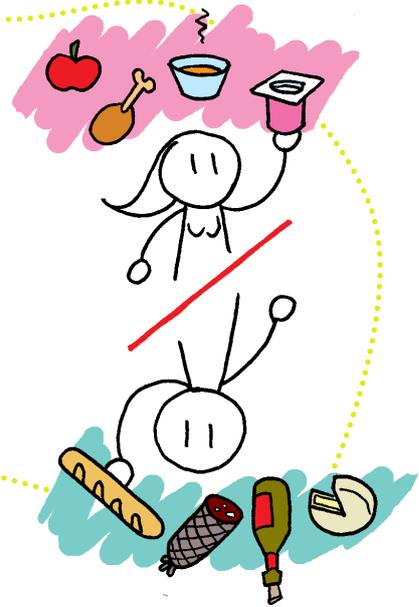
## Une étude sur les habitudes alimentaires

Pour améliorer la santé des Français, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) s'intéresse à ce qu'il y a dans nos assiettes. Tous les 7 ans, elle réalise une étude sur ce que nous mangeons. 5 800 personnes ont été interrogées en 2015. Les résultats montrent que **les Français ont de mauvaises habitudes alimentaires.**



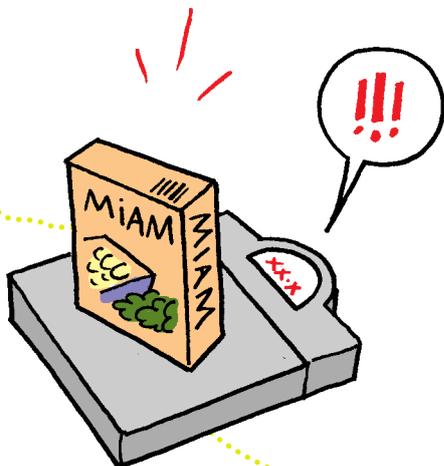
## Des différences hommes / femmes

Les femmes mangent plus de yaourts et de fromages blancs, de compotes, de volailles (poulet, dinde...) de soupes et boissons chaudes. Les hommes préfèrent le pain, les viandes et les charcuteries, les pommes de terre, les fromages, les crèmes dessert et les boissons avec de l'alcool.



## Trop de plats préparés

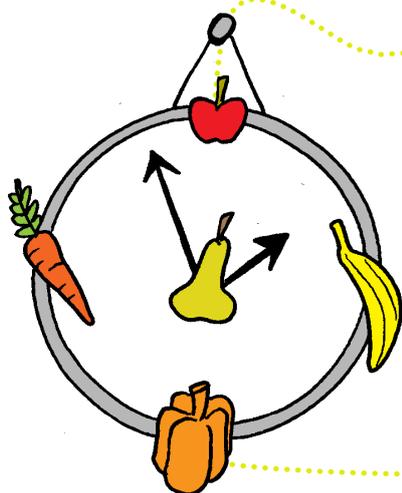
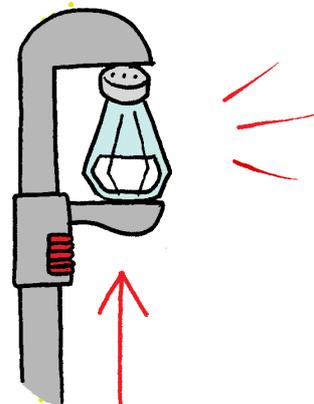
Les Français passent de moins en moins de temps à cuisiner. Ils achètent des plats tout prêts. Le problème, c'est qu'ils sont souvent préparés avec trop de gras, de sucre, de produits chimiques et de sel, ce qui est mauvais pour la santé.



## Le sel, encore des progrès à faire

C'est mieux, les Français mangent un peu moins de sel... mais c'est encore trop !  
Les hommes consomment en moyenne 9 grammes par jour et les femmes 7. La quantité conseillée est de 8 grammes pour les hommes et 6,5 pour les femmes.

Pour l'ANSES, il faudrait moins de sel dans le pain, les pizzas, les sauces, les soupes, les charcuteries...



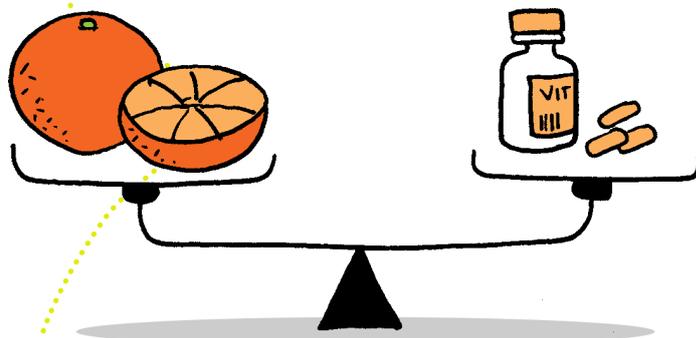
## Pas assez de fruits et de légumes

On le sait, **il faudrait manger 5 fruits et légumes par jour** (environ 400 grammes). Mais nous ne le faisons pas ! Fruits et légumes contiennent des fibres importantes pour le corps. Il y en a aussi dans les céréales. Les adultes en consomment en moyenne 20 grammes par jour. Il en faudrait 10 de plus !

## Une nouvelle mode : les vitamines !

De plus en plus de Français achètent des compléments alimentaires : vitamines, plantes... 19 % des enfants en prennent (contre 12 % en 2006-2007) et 29 % des adultes (20 % en 2006-2007). Ils en consomment surtout en hiver.

Mais selon Florence Foucaut, diététicienne : *« Il vaut mieux manger de vraies oranges que d'avalier des vitamines en tube. Souvent, il y a des mélanges alors qu'on a besoin d'une seule vitamine ».*

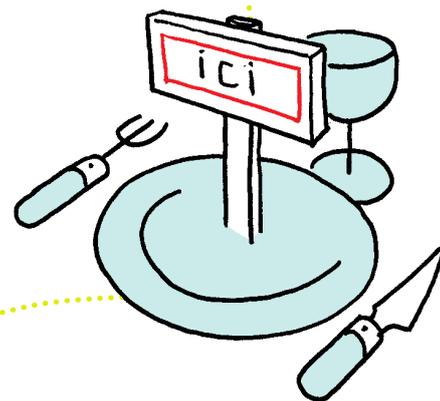


## Et si on bougeait ?

80 % des adultes et 71 % des adolescents ne font pas assez d'activité physique, ils bougent très peu. Depuis la dernière étude réalisée par l'ANSES il y a 7 ans, le temps passé devant les écrans a fortement augmenté : les enfants passent en moyenne 3 h 05 par jour devant un écran, contre 2 h 45 en 2007 et les adultes 4 h 50 (sans compter le travail) contre 3 h 30. Même si on ne fait pas de sport, **il faudrait marcher 30 minutes par jour, prendre les escaliers et non l'ascenseur, faire du vélo...**

# Et si on achetait près de chez nous ?

Comment faire pour manger mieux et protéger notre santé tout en aidant les agriculteurs ? Une solution proposée est le circuit court ! C'est quoi ?



## Du producteur au consommateur

Le producteur c'est l'agriculteur, l'éleveur, le maraîcher (qui fait pousser les fruits et légumes), l'apiculteur (qui récolte le miel)...

Le consommateur, c'est vous, c'est la personne qui achète.



**L'idée du circuit-court, c'est que le consommateur achète directement au producteur ou presque...** Parfois, il peut y avoir un vendeur entre les deux ou quelqu'un qui organise les échanges (sur un site internet...). D'autres parlent de « circuit court » ou de « manger local », quand les produits ont fait moins de 200 km avant d'arriver dans les assiettes.

## Pourquoi manger local ?

Aujourd'hui, il est possible de manger des tomates et des fraises en hiver alors que ce n'est pas la saison... Mais seront-elles de qualité ? Souvent, elles ont peu de goût. Elles ont poussé avec des pesticides, sous des lampes chauffantes. Et puis, elles ont été transportées sur des milliers de kilomètres avant d'être mangées. Tout cela participe à la pollution de la planète.

**En mangeant local, on achète des produits de saison :** des fraises et des tomates en été. Elles ont du jus, du goût, sont parfumées... On peut savoir comment elles ont poussé, si le producteur a utilisé des pesticides... De même pour la viande, on peut savoir où l'animal a été élevé, avec quoi il a été nourri...

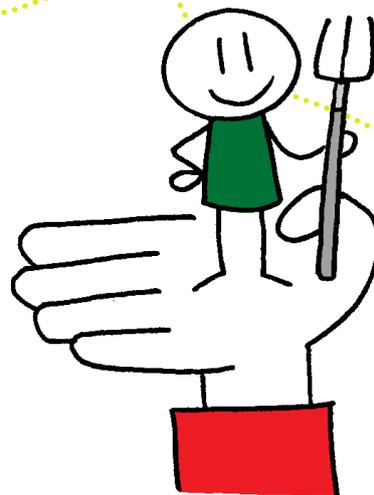
Et puis, ces produits n'ont pas eu besoin d'être transportés avec beaucoup d'essence pour arriver dans nos assiettes.



## Aider les producteurs

Pour les producteurs, c'est souvent plus agréable de rencontrer les consommateurs, de discuter avec eux et de savoir s'ils ont aimé les produits.

Mais surtout, **ils sont mieux payés** ! Ils peuvent décider eux-mêmes des prix et garder la totalité de l'argent (pas comme avec les grands magasins qui fixent les prix et gardent une partie pour se payer).

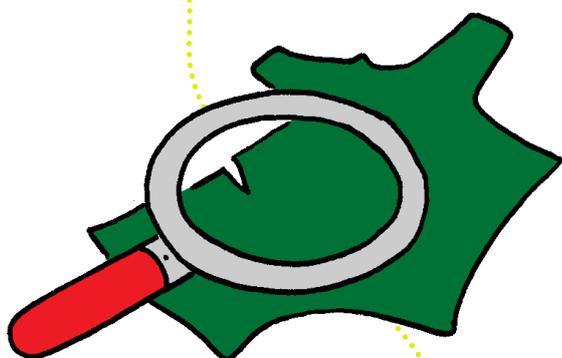


## Où acheter local ?

Comme le faisaient nos grands-parents, et parfois nos parents, on peut aller directement à la ferme.

Mais il existe aussi de nombreuses autres solutions, comme les marchés, les petits magasins de producteurs locaux, des sites internet qui proposent des produits fabriqués près de chez vous...

Et il y a aussi les **AMAP** (Associations pour le maintien de l'agriculture paysanne) qui plaisent de plus en plus aux Français. On paye toutes les semaines le même prix pour un panier de fruits et légumes de saison, bio. Le producteur est sûr qu'il va vendre ses fruits et légumes. Il gagne de l'argent régulièrement pour vivre et pour acheter le matériel dont il a besoin pour travailler. Souvent, les consommateurs participent aux travaux de l'AMAP (préparer les paniers...).

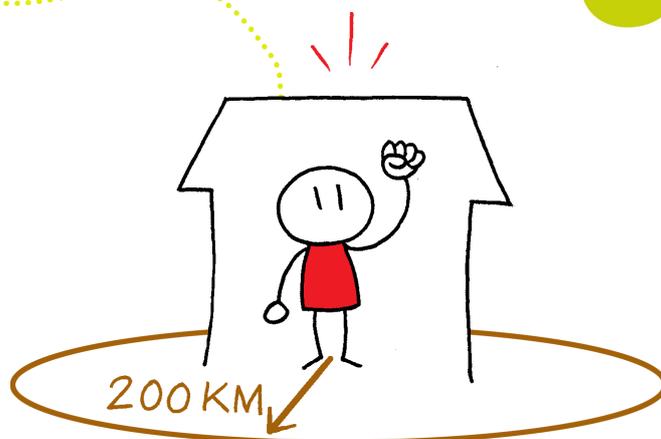


## Qui sont les locavores ?

Ce sont des **personnes qui font le choix d'acheter leurs produits en circuit court.**

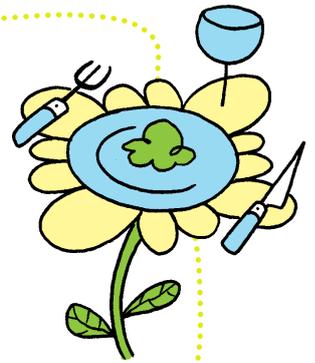
En 2013, 6 % des Français faisaient partie d'une AMAP et 38 % se disaient intéressés par l'achat local.

Cependant, il est presque impossible d'être totalement locavore, ou alors, il ne faut plus boire de café, ni manger de chocolat, d'oranges ou d'épices... qui viennent des pays chauds.



# Et le bio ?

De plus en plus, les Français s'intéressent à ce qu'ils mangent. Ils font attention à la qualité des aliments. Chaque année, les ventes de produits bio progressent.

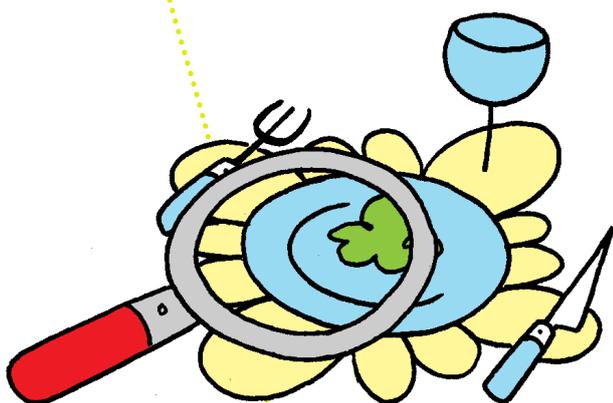
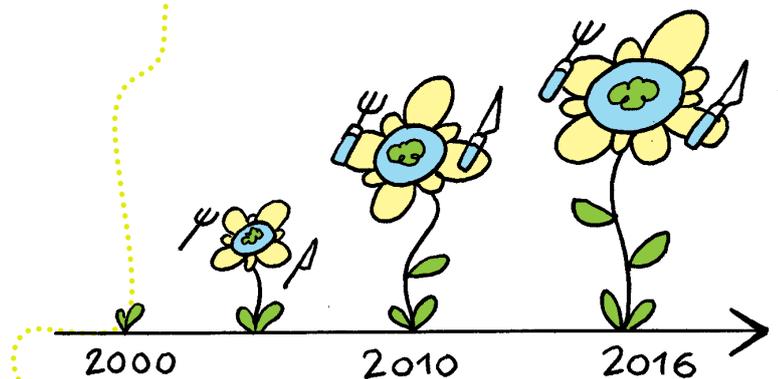


## La forte augmentation du bio

En 2016, les consommateurs ont mis dans leur panier 20 % en plus de produits bio. 9 Français sur 10 ont déclaré qu'ils avaient acheté du bio. 7 sur 10 en ont consommé au moins une fois par mois.

De leur côté, les agriculteurs ont vu baisser les prix du lait, de la viande, des fruits... Ces crises les ont mis en difficulté. Alors beaucoup se sont intéressés au bio.

**En 2016, les terres agricoles bio ont progressé de 16 %.**



## Mais le bio, c'est quoi ?

Le bio, ce n'est pas seulement des **aliments de qualité, bons pour la santé.**

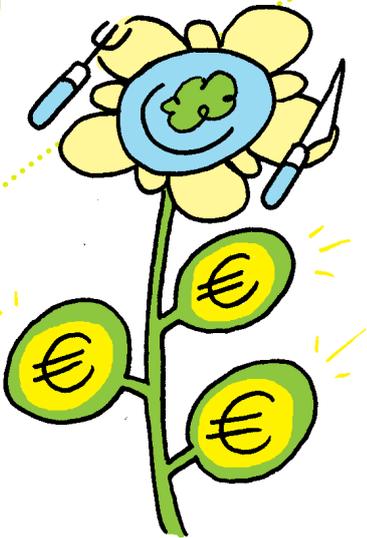
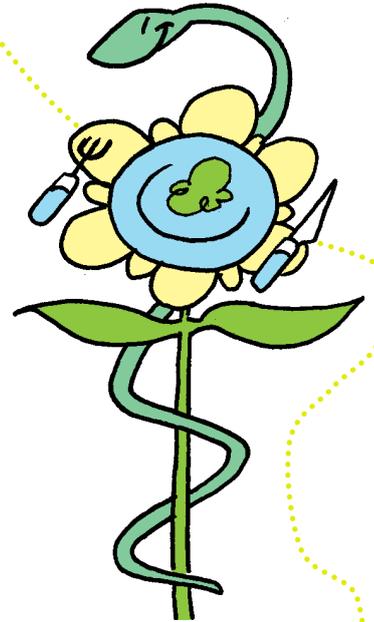
C'est aussi **respecter l'environnement** : fruits et légumes poussent sans pesticides. Les agriculteurs utilisent des produits naturels, comme le compost (fabriqué à partir de déchets) pour aider les plantes à se développer. Ils font attention à ne pas fatiguer la terre, pour cela ils la laissent reposer de temps en temps avant de semer de nouvelles plantes. Les animaux ont de l'espace pour vivre. Ils mangent des produits naturels comme de l'herbe ou des céréales bio. Quand c'est possible, les éleveurs évitent de les soigner avec des antibiotiques.

## C'est bon pour tous

Grâce au bio, des économies sont faites. Les agriculteurs prennent **moins de risques pour leur santé** car ils n'utilisent pas de pesticides et autres produits chimiques. Les consommateurs mangent des **aliments plus sains**, ce qui diminue les risques de cancers et autres maladies. Ce sont des dépenses de santé en moins.

**La nature est respectée** : les insectes comme les coccinelles, qui sont utiles à la nature, ne sont pas tués par les pesticides. Les abeilles peuvent transporter le pollen pour permettre aux plantes de donner des fruits. L'eau n'est pas polluée. Il n'y a pas à payer pour la dépolluer pour que nous puissions la boire.

**Le bio crée de l'emploi**. Pour faire vivre une ferme bio, il faut plus de salariés, car il y a plus de travail manuel.



## Oui mais...

Même si le bio permet à l'État de faire des économies, il est moins aidé financièrement. Comme il faut plus de professionnels, de plus grandes terres... les producteurs ont plus de frais et doivent vendre leurs produits plus cher.

Mais aujourd'hui, les Français sont de plus en plus nombreux à vouloir consommer du bio.

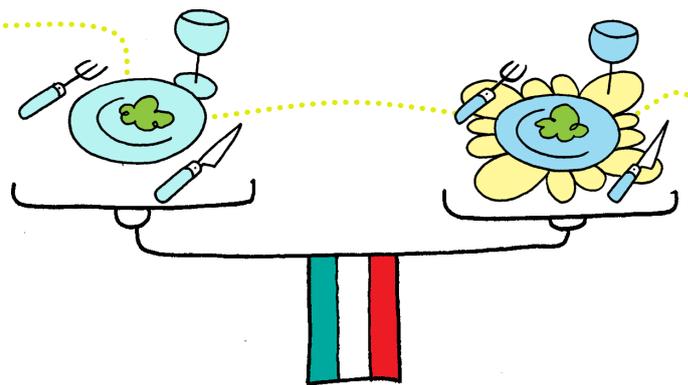
**Le bio devrait être pour tous**, pas seulement pour ceux qui ont de l'argent. Certains proposent de réduire les taxes sur les produits bio. Pour beaucoup de Français, qui ont de petits salaires, l'important est d'abord le prix, avant de pouvoir penser à la santé.

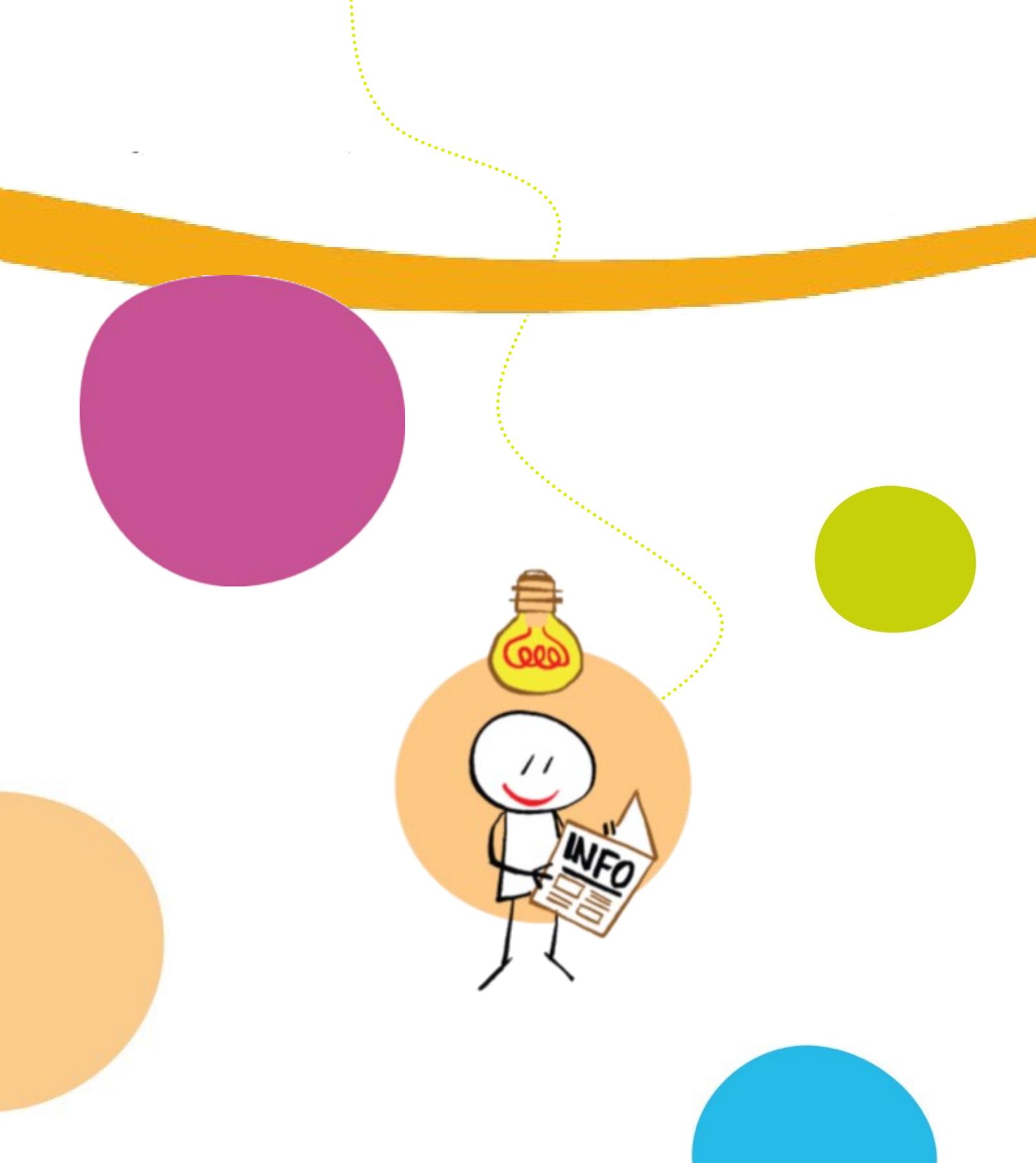
## Et dans les cantines ?

En janvier 2017, après plusieurs passages devant les députés et les sénateurs, une loi avait été votée pour que 40 % des produits utilisés dans les cantines scolaires, les maisons de retraite, les restaurants d'entreprises... soient durables. Cela veut dire que les aliments cuisinés sont de saison, de bonne qualité et viennent de circuits courts. La moitié de ces 40 % devait être bio.

Mais quelques jours plus tard, le Conseil constitutionnel, responsable du contrôle des lois, a jugé que le texte n'avait pas sa place dans le projet de loi Citoyenneté et Égalité. Il a donc été supprimé.

Emmanuel Macron, pendant la campagne présidentielle, avait promis 50 % de produits bio ou locaux dans les cantines en 2022.





---

**lilavie**...

15-17 Quai Gambetta - 53 000 Laval  
Tel : 02 43 53 18 34 - Mail : [asso.lilavie@orange.fr](mailto:asso.lilavie@orange.fr)  
[www.lilavie.fr](http://www.lilavie.fr)